

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA MUDA DI
KEDAI KOPI PAK AGUS SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Oleh :
Baruna Eko Saputro
NIM S16011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI
NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2020**

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2020

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS
TIDUR PADA DEWASA MUDA DI KEDAI KOPI PAK AGUS
SURAKARTA**

Baruna Eko Saputro ¹⁾, Ika Subekti Wulandari ²⁾, Galih Setia Adi ²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

bareks777@gmail.com

²⁾Dosen Pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Tidur adalah proses yang penting bagi manusia, tidur bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan menjadi segar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan kualitas tidur pada dewasa muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta. Faktor – factor yang dimaksud terdiri dari tingkat stress, kebiasaan merokok, mengkonsumsi kopi, alkohol, dan obat.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cros sectional*. Penelitian *cros sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko efek dengan cara pendekatan korelasi, observasi atau pengumpulan data sekaligus suatu saat (*point time approach*).

Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji *Spearman's* menunjukkan dewasa muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta memiliki tingkat stress yang berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,000$. Kebiasaan merokok tidak berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,085$. Kebiasaan mengkonsumsi kopi berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,000$. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol tidak berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,646$. Konsumsi obat berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,016$.

Kesimpulan penelitian ini adalah sebanyak 93 % (227 orang) dewasa muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta mempunyai kualitas tidur yang baik. Saran Dalam pemberian asuhan keperawatan padapasien dengan gangguan pola tidur, perlu diperhatikan faktor – faktor yaitu tingkat stress, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, dan konsumsi obat penghantar tidur.

Kata kunci : alkohol, dewasa muda, kopi, kualitas tidur, obat, rokok, stress.

Daftar Pustaka: 58 (2010-2019)

**BACHELOR PROGRAM OF NURSING AND PROFESSION NERS
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2020**

**ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO SLEEP QUALITY IN YOUNG
ADULT AT KEDAI KOPI PAK AGUS SURAKARTA**

Baruna Eko Saputro ¹⁾, Ika Subekti Wulandari ²⁾, Galih Setia Adi ²⁾

*¹⁾ Undergraduate Nursing Study Program Student
Kusuma Husada University Surakarta
bareks777@gmail.com*

²⁾ Lecturer at Kusuma Husada University, Surakarta

Abstract

Sleep is an important process for humans, sleep is useful to restore a person's condition to its original state, so that the body that was previously tired becomes refreshed. This study aims to determine the factors related to sleep quality in young adults at Kedai Kopi Pak Agus Surakarta. The factors in question consist of stress levels, smoking habits, consuming coffee, alcohol, and drugs.

The research design used was cross sectional. Crosectional research is a study to study the dynamics of the correlation between risk factors for effects by means of a correlation approach, observation or data collection at once (point time approach).

The results of research conducted with the Spearman's test showed that young adults at Kedai Kopi Pak Agus Surakarta had a stress level related to sleep quality with a value of $p = 0.000$. Smoking habit was not related to sleep quality with p value = 0.085. The habit of consuming coffee is related to sleep quality with a value of $p = 0.000$. The habit of consuming alcohol was not related to sleep quality with p value = 0.646. Drug consumption correlated with sleep quality with p value = 0.016.

The conclusion of this study is that as many as 93% (227 people) young adults in Kedai Kopi Pak Agus Surakarta have good sleep quality. Suggestions In providing nursing care to patients with sleep disturbances, it is necessary to pay attention to factors, namely stress levels, smoking habits, coffee consumption, alcohol consumption, and consumption of sleep-inducing drugs.

Keyword : alcohol, young adult, coffee, sleep quality, drug, smoke, stress.

References : 58 (2010-2019)

1) PENDAHULUAN

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan sebagai aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita yang kita gunakan untuk tidur dan beristirahat. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian melakukan berbagai aktifitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Chaput, J. P., et al. 2018).

Manfaat tidur sangat baik bagi tubuh, namun bila kualitas tidur berkurang maka akan menimbulkan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Kuantitas tidur tidak adekuat adalah durasi tidur yang tidak adekuat berdasarkan kebutuhan tidur sesuai usia akibat kesulitan memulai (awitan tidur yang terlambat) dan mempertahankan tidur (periode panjang terjaga di malam hari). Kualitas tidur tidak adekuat adalah fragmentasi terputusnya tidur akibat periode

singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang (NHS UK, 2018).

Penyebab gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu proses neuron yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu *Ascending Reticular Activating System* (ARAS), dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur. Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi berbagai hal di lingkungan sekitar dari segi sosial, aktifitas, maupun psikologi (NHS UK, 2018). Tanda dan gejalanya akan bermunculan tergantung berapa lama seseorang tersebut mengalami gangguan tidur

Gangguan tidur dapat menyebabkan berbagai gejala, bahkan gejala yang tidak terlalu terlihat. Pada umumnya seseorang yang mengalami gangguan tidur akan sangat mengantuk pada siang hari, sering marah tanpa alasan yang jelas pada siang hari, tiba-tiba tertidur saat duduk dan melakukan aktifitas lain seperti membaca atau menonton televisi, sering terlihat mengantuk, sulit mengingat, emosi tidak stabil (Joseph, E. P. Kids Health 2019). Gejal-gejala tersebut bila tidak segera diatasi akan berdampak sangat serius bagi kesehatan seseorang, contohnya seperti penyakit jantung, serangan jantung, gagal jantung, detak jantung tak

teratur, tekanan darah tinggi, stress, diabetes.

Dampak dari gangguan tidur pada aspek *mood*, meliputi iritabilitas, *mood* yang berubah-ubah, dan kendali emosi yang buruk. Dampak pada fungsi kognitif, meliputi atensi dan konsentrasi yang berkurang, waktu reaksi yang melambat, kewaspadaan yang berkurang, penurunan fungsi eksekutif (pengambilan keputusan, penyelesaian masalah), gangguan pembelajaran, dan prestasi belajar yang buruk. Sedangkan dampak gangguan tidur pada aspek perilaku, meliputi hiperaktivitas, ketidapatuhan, perilaku membangkang, kendali impuls yang buruk, peningkatan keinginan untuk mengambil resiko. Gangguan tidur juga dapat berdampak pada kehidupan berkeluarga, seperti efek negatif pada orang tua, stress keluarga, gangguan pada pernikahan, serta masalah sosial lainnya (Ayu, 2013). Dampak dari gangguan tidur dilaporkan hampir 84% pernah tertidur saat dinas dan hampir 50% pernah terjadi kecelakaan atau kesalahan karena rendahnya kewaspadaan dan kelelahan (Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. 2017)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah stres, rokok, kopi, alkohol, obat, dan lainnya. Faktor-faktor tersebut sangat terlihat pada orang-orang dewasa dikarenakan lingkungan, sosial, maupun pekerjaan.

Kebutuhan tidur manusia dewasa dalam seharinya yang kita kenal adalah berkisar kurang lebih selama 8 jam, dengan beristirahat dan terpenuhi kualitas tidurnya maka produktifitas dalam melaksanakan pekerjaan serta aktifitas sehari-hari akan lebih baik dibanding dengan orang yang kualitas tidurnya berkurang (Chaput, J. P., et al. 2018).

2) PELAKSANAAN

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta (Pasar Gede, Mangkunegaran, Paragon). Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juni - Juli 2020.

b. Populasi dan Sampel

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah customer dewasa muda yang berada di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta sejumlah 626 orang.

3) METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Klana, 2013). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko efek dengan cara pendekatan korelasi, observasi atau pengumpulan data sekaligus suatu saat (*point time approach*). Dengan kata

lain, penelitian transversal, ditetapkan oleh penelitian epidemiologi (Notoatmojo, 2014).

4) HASIL PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Gambaran Tingkat Stres

		Frekuensi	%
Valid	normal	195	79,9
	ringan	30	12,3
	sedang	15	6,1
	parah	4	1,6
	Total	244	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa tingkat stres yang dialami dewasa muda di kedai kopi pak agus surakarta mayoritas dalam rentang normal, yaitu 79,9% (195 orang). Sedangkan paling sedikit mengalami stres parah, yaitu 1,6% (4 orang).

Tabel 2 Kebiasaan Merokok

		Frekuensi	%
Valid	tidak	123	50,4
	ya	121	49,6
	Total	244	100,0

Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa 49,6 % (121 orang) dewasa muda di kedai kopi pak Agus Surakarta merokok. Sedangkan 50,4 % (123 orang) tidak merokok.

Tabel 3 Konsumsi Kopi

		Frekuensi	%
Valid	ringan	229	93,9
	sedang	4	1,6
	berat	11	4,5
	Total	244	100,0

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa mayoritas dewasa muda di kedai kopi pak agus surakarta memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi ringan, yaitu sebanyak 93,9% (229 orang). Sedangkan paling sedikit memiliki kebiasaan konsumsi kopi sedang, sebanyak 1,6% (4 orang).

Tabel 4 Konsumsi Alkohol

		Frekuensi	%
Valid	tidak	190	77,9
	ya	54	22,1
	Total	244	100,0

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa 77,9 % (190 orang) dewasa muda di Kedai kopi pak Agus Surakarta tidak mengkonsumsi minuman beralkohol. Sedangkan 22,1 % (54 orang) adalah pengonsumsi alkohol.

Tabel 5 Konsumsi Obat

		Frekuensi	%
Valid	tidak	242	99,2
	ya	2	0,8
	Total	244	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian mayoritas 99,2 % (242) dewasa muda di kedai kopi pak agus Surakarta tidak

mengonsumsi obat penghantar tidur.

Tabel 6 Kualitas Tidur

		Frekuensi	%
Valid	Baik	227	93,0
	Buruk	17	7,0
	Total	244	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari seluruh responden (244 orang) yang ada di kedai kopi pak Agus Surakarta, mayoritas sebanyak 93 % (227 orang) mempunyai kualitas tidur yang baik.

b. Analisa Bivariat

Tabel 1 Hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur

	<i>f</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Tingkat Stres	244	0,613	0,000

Tabel diatas menunjukan bahwa dari hasil uji *Spearman's* tingkat stres memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,000$. Tingkat korelasi antara tingkat stress dan kualitas tidur dalam kategori kuat (0,613) dengan arah korelasi searah. Artinya, Semakin tinggi tingkat stress yang dialami, kualitas tidur dewasa muda di kedai kopi pak Agus Surakarta semakin buruk.

Tabel 2 Hubungan kebiasaan merokok terhadap kualitas tidur

	<i>f</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
--	----------	----------	----------

Kebiasaan

Merokok 244 -0,110 0,085

Kualitas

tidur

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian, setelah dilakukan uji *Spearman's* kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,085$. Tingkat korelasi antara tingkat stress dan kualitas tidur dalam kategori sangat lemah (-0,110).

Tabel 3 Hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur

	<i>f</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Konsumsi Kopi	244	0,935	0,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian, setelah dilakukan uji *Spearman's* kebiasaan mengonsumsi kopi memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,000$. Tingkat korelasi antara kebiasaan mengonsumsi kopi dan kualitas tidur dalam kategori sangat kuat (0,935) dengan arah korelasi searah. Artinya, Semakin banyak mengonsumsi kopi, kualitas tidur dewasa muda di kedai kopi pak Agus Surakarta semakin buruk.

Tabel 4 konsumsi alkohol terhadap kualitas tidur

	<i>f</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Konsumsi Alkohol</i>	244	-0,030	0,646

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian, setelah dilakukan uji *Spearman's* kebiasaan mengkonsumsi alkohol tidak berhubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,646$. Tingkat korelasi antara tingkat stress dan kualitas tidur dalam kategori sangat lemah (-0,030).

Tabel 5 Hubungan konsumsi obat terhadap kualitas tidur

	<i>f</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Konsumsi Obat</i>	244	0,154	0,016

Tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian, setelah dilakukan uji *Spearman's* konsumsi obat memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,016$. Tingkat korelasi antara kebiasaan mengkonsumsi obat dan kualitas tidur dalam kategori kuat (0,154) dengan arah korelasi searah. Artinya, Semakin banyak mengkonsumsi obat penghantar tidur, kualitas tidur dewasa muda di kedai kopi pak Agus Surakarta semakin buruk.

5) KESIMPULAN

- a. Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta mayoritas dalam tingkat stress rentang normal, yaitu 79,9% (195 orang). Mayoritas 50,4 % (123 orang) tidak merokok, Memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi ringan, yaitu sebanyak 93,9 % (229 orang), sebanyak 77,9 % (190 orang) tidak mengkonsumsi minuman beralkohol. Sedangkan 99,2 % (242) tidak mengkonsumsi obat penghantar tidur.
- b. Sebanyak 93 % (227 orang) dewasa muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta mempunyai kualitas tidur yang baik.
- c. Tingkat stress memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,000$.
- d. Kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,085$.
- e. Kebiasaan mengkonsumsi kopi memiliki hubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,000$.
- f. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol tidak berhubungan dengan kualitas tidur dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,646$.
- g. Konsumsi obat memiliki hubungan dengan kualitas tidur

dewasa muda yang ada di kedai kopi Pak Agus Surakarta dengan nilai $p = 0,016$.

6) SARAN

1. Saran bagi Masyarakat

Dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur, perlu diperhatikan faktor – faktor antara lain tingkat stress, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, dan konsumsi obat penghantar tidur.

2. Saran bagi institusi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi atau *evidence based practice* terkini dalam pemberian asuhan keperawatan di komunitas terkait kualitas tidur pasien.

3. Saran bagi peneliti

Sebagai bentuk penerapan keilmuan yang telah ditempuh selama perkuliahan di bidang riset keperawatan dan keperawatan komunitas.

4. Saran bagi peneliti lain

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan variable lain untuk di intervensikan kepada pasien dengan gangguan pola tidur.

7) REFERENSI

Agustin, Destiana. (2012). Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan: Universitas Indonesia

Chaput, J. P., et al. (2018). Sleeping Hours : What is the ideal number and How does Age Impact This? *Nature and Science of Sleep*. 10, pp. 421-430

Notoatmodjo S. 2014. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. (2017). Infant Sleep and Its Relation with cognitive and Growth: a narrative review. *Nature and Science of Sleep*. 9, pp. 135-149.

NHS UK (2018). Why Lack of Sleep is Bad for Your Health.

Joseph, E.P. Kids Health (2019).